

西中学校 心の相談室だより

平成 28 年 12 月号

こんにちは、相談員の吉澤です。勉強、部活、行事と忙しい毎日に、気がつけば2016年もあと1か月で終わります。1年生のみなさんは初めてのことばかりで、戸惑いながらも先輩をお手本に奮闘したことでしょう。2年生のみなさんは、1年生のときよりも心身共に成長できたことと思います。3年生のみなさんは、中学校生活最後ということで、クラスの団結力が高まったことと思います。

「来年は、どんな年にしていこうかなあ」と考えている人。「来年のことなんてまだ考えられないよ」という人もいます。でも、「こうなりたい!」と強く願って言葉に出して言ったり、念ずればなんとやら...で叶うなんてこともあります。ただし、努力は必要ですけどね。(笑) 相談員もみなさんが楽しい学校生活を送れるように応援しています。

月曜日 10:30~16:30

◆**スクールカウンセラー**／鈴木 範子 (北館一階 調理室の隣)

「臨床心理士:お会いする方一人ひとりに合った解決方法を見つけるお手伝いをしたいです。」



水・金曜日 11:30~16:00

◆**心の教室相談員**／吉澤 真知乃 (北館一階 保健室の隣)

「心理カウンセラー:生徒のみなさんに笑顔で学校生活を送れるようにサポートをしていきます!」

相談の申込み・予約方法と手順

*** 空いていれば予約なくても来室はOKです ***

- 方法1. 相談員、保健室の先生、担任の先生に直接申込みをする。
- 方法2. 「昇降口」と「保健室」に設置の予約申込み用紙にて申込み。
- 方法3. 相談室だよりに付いている申込書に記入して「昇降口」と「保健室」にあるポストに入れる。

※2・3の方法での申込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※日付、時間に変更がある場合もありますので、相談室入口の予定表を確認してください。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。

「心のアドバイザー」 派遣のお知らせ

西村 則子先生

来校日: **平成29年 1月16日(月) 9:30~11:30**

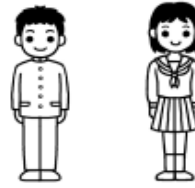
* 相談をご希望の方は **12月16日(金)**までに担任の先生又は宮田先生までご連絡ください



月	火	水	木	金
			1	2 吉澤 11:30~16:00
5 鈴木 10:30~16:30	6	7 吉澤 11:30~16:00	8	9 吉澤 11:30~14:30
12 鈴木 10:30~16:30	13	14 吉澤 11:30~16:00	15 	16 吉澤 11:30~16:00
19 鈴木 10:30~16:30	20 	21 吉澤 11:30~16:00	22 終業式	23 天皇誕生日

仲良くやろうと思って手を尽くしても、うまくいなくて険悪な関係になってしまう、なんてこともありますよね。そんなときはどうしたらいいのでしょうか？

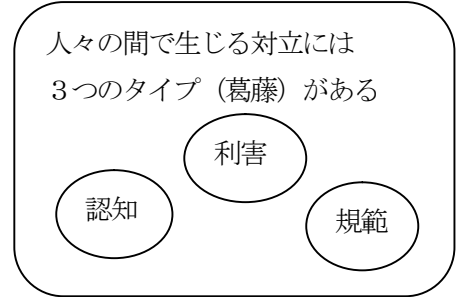
Ⅲ やり直しの心理学



◆ 対人トラブルの種類

～利害葛藤、認知葛藤、規範葛藤～

仲良くしようと思って手を尽くしてもうまくいかい ⇒ 対立
考え方の違い、相手からの発言に腹を立てる ⇒ 人間関係が険悪
このような人々の間で生じる対立や争いを心理学では
「対人葛藤」と呼んでいます。



利害葛藤
期待や願望の相違からくる葛藤

公園を使うな！ なに～

認知葛藤
意見や見解の相違からくる葛藤

「嵐」でしょ！ 「ポカロ」でしょ！

規範葛藤
倫理観や道徳観の相違からくる葛藤

そうじゃよ！ はぁ～ん

実際の葛藤はこれらのものが複数に絡み合っておこるのです。

例えば 友達同士

行事(体育祭や合唱祭など)に対する思いの違い + どちらかの言い方が悪かったりすること

認知葛藤

規範葛藤

* 葛藤を解消するには？



- ・相手を説得して従わせる
- ・自分が妥協する
- ・中間で折り合う

お互い納得して
きれいに収まる
ことは少ない

* 解決をめざすなら



建設的な改善対応をするのがよい
相手も建設的な対応をしようとする

対人葛藤の回避を求めるのなら、まずは自分が建設的に協調しようとする姿勢を見せることが大事！！

予約をしていなくても、空いていれば来室は可能ですよ

切取線

☆予約申込書☆

申込日:平成 年 月 日

年 組/氏名

*相談したい相手の番号に○をつけてください

① スクールカウンセラー 鈴木先生(月)

②心の教室相談員 吉澤さん(水)(金)

相談希望日

月 日 ()

① 昼放課 ()

② 6時限目前放課 ()

③ ST後 ()

◆ニックネーム: (例)ミッフィー